La préparation lactée enrichie de fer

L'allaitement est la meilleure façon de nourrir votre bébé. Donner de la préparation lactée à un bébé nourri au sein réduira votre production de lait. Si votre bébé ne peut pas être nourri au sein ou si on ne peut pas lui donner du lait maternel qui a été extrait au préalable, les préparations lactées sont recommandées jusqu'à ce qu'il ait un an. Ces renseignements vous aideront à bien nourrir votre bébé, s'il est en santé et né à terme. Les bébés prématurés ou en mauvaise santé peuvent avoir besoin d'une alimentation particulière et vous devriez consulter un professionnel de la santé si c'est le cas de votre bébé.

À propos des préparations lactées pour nourrissons enrichies de fer

- Vous devriez toujours acheter une préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer. L'étiquette peut mentionner « enrichie de fer » ou « avec fer ». Le fer contribue à fortifier le sang de votre bébé.
- Vérifiez toujours la date limite d'utilisation. Elle peut être écrite sur le dessus, au-dessous ou sur les côtés de l'emballage. Une préparation lactée périmée ne fournira pas à votre bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour rester en santé.
- Vérifiez toujours sur l'étiquette le type de préparation lactée que vous achetez pour votre bébé. Les préparations lactées pour nourrissons sont offertes sous trois formes :
  - prête à servir
  - concentrée (liquide)
  - en poudre : ces préparations ne sont pas des produits stériles et ne sont pas recommandées (sauf si elles ont été prescrites) pour les nourrissons de moins de deux mois qui sont prématurés, ceux qui avaient un faible poids à la naissance ou les bébés dont le système immunitaire est affaibli.

Combien de temps dois-je utiliser une préparation lactée enrichie de fer?

Prévoyez d'utiliser une préparation lactée jusqu'à ce que votre bébé soit âgé de neuf mois à un an.

Ne pas utiliser

Lait entier (ou homogénéisé)

- Le lait entier de vache n'est pas recommandé jusqu'à ce que le bébé soit âgé de neuf mois à un an.
- Consultez votre professionnel de la santé avant de donner du lait entier à votre bébé.
- Le lait entier ne contient qu'une très faible quantité de fer. Le fer est important pour la santé des bébés.
- Vous pouvez ajouter du lait entier à l'alimentation du bébé seulement s'il mange d'autres aliments qui contiennent du fer, comme des céréales pour bébé enrichies de fer, du poulet, du porc, du bœuf, du gibier, du jaune d'œuf et des légumineuses.
- Ne lui donnez pas plus de 720 ml (24 oz) de lait entier par jour.
- Le lait de vache non pasteurisé présente des risques pour les bébés.

Autres sortes de lait et boissons végétariennes

- Les laits écrémés, à 1 % et 2 % de matières grasses ne fournissent pas assez d'énergie pour la croissance des bébés et il ne faut pas leur en donner jusqu'à ce qu'ils aient au moins deux ans. On peut donner du lait à 2 % à un enfant de deux ans.
- Ne donnez pas de boissons à base de soja ou de riz à votre bébé parce qu'il est possible qu'elles ne contiennent pas suffisamment de protéines, de calories, de minéraux ou de vitamines pour l'aider à grandir.
- Le lait de chèvre ne contient pas suffisamment de fer ni d'acide folique (folate). Consultez votre professionnel de la santé avant de donner du lait entier de chèvre à votre bébé.
- N'utilisez pas de lait évaporé pour remplacer une préparation lactée. Le lait évaporé ne contient pas le fer et les vitamines dont votre bébé a besoin.

Préparation

- Suivez le mode d'emploi sur l'emballage correspondant à ce que vous utilisez pour votre bébé : une préparation lactée liquide concentrée, en poudre ou prête à servir. N'ajoutez jamais une quantité supplémentaire de préparation, d'eau ou de céréales.

Nettoyage et stérilisation

- Pour les nourrissons de moins de quatre mois, stérilisez les biberons, les tétines, les couvercles, les tasses graduées et les récipients à mélanger. Pour les nourrissons de plus de quatre mois, lavez le matériel de préparation et le biberon à l'eau chaude savonneuse et rincez à l'eau chaude (eau propre à la consommation).
- Lavez-vous les mains au savon et à l'eau. Nettoyez et désinfectez la surface où vous préparez le biberon.

Stérilisation du matériel : mettez tout le matériel dans une casserole remplie d'eau. L'eau devrait couvrir entièrement tout ce qui se trouve dans la casserole. Couvrez la casserole et portez l'eau à ébullition. Faites bouillir pendant deux minutes. Laissez refroidir et retirez le matériel avec des pinces stérilisées.

Préparation de l'eau

- Prenez de l'eau froide du robinet. L'eau chaude du robinet peut contenir de grandes quantités de plomb provenant du réservoir d'eau chaude et nuire à la santé de votre bébé.
- Si vous utilisez de l'eau de puits, elle devra être testée pour vérifier qu'elle est bien conforme aux Recommandations actuelles pour la qualité de l'eau potable au Canada.
- Concentrée (liquide) : pour les nourrissons de moins de quatre mois, l'eau doit bouillir à gros bouillons pendant deux minutes, dans un récipient propre couvert.
  - Cette eau peut être utilisée dans la préparation lorsqu'elle a refroidi et qu'elle a atteint une température qui se situe entre la température ambiante et celle du corps (20-37° C). L'eau peut également être réfrigérée pour un usage ultérieur.
  - Vous pouvez conserver l'eau bouillie dans un récipient stérilisé couvert à température ambiante pendant 24 heures ou au réfrigérateur pendant deux ou trois jours.
- En poudre : les préparations en poudre peuvent contenir des bactéries nocives. Il est très important de suivre les consignes de préparation et de rangement pour éliminer ces bactéries nocives.
  - Pour tous les bébés, l'eau devra bouillir à gros bouillons pendant deux minutes, dans un récipient propre couvert.
  - Si vous avez fait bouillir l'eau que vous utilisez pour votre préparation en poudre juste avant de nourrir votre bébé, laissez-la refroidir jusqu'à ce qu'elle atteigne une température qui se situe entre la température ambiante et celle du corps (20-37° C).
  - Si vous préparez des biberons pour les réfrigérer et les utiliser plus tard, laissez l'eau refroidir à 70° C. Un litre (quatre tasses) d'eau refroidie à température ambiante pendant 30 minutes atteindra 70° C. Cette eau sera encore suffisamment chaude pour éliminer toutes les bactéries nocives.

Préparation du biberon

- Utilisez un biberon propre à chaque fois que vous nourrissez votre bébé.
- Il est préférable de préparer les biberons au fur et à mesure, selon vos besoins.
- **En poudre :**
  - si vous nourrissez votre bébé immédiatement, mélangez la poudre à de l'eau que vous avez fait bouillir et qui a atteint une température se situant entre la température ambiante et celle du corps;
  - si vous préparez des biberons pour les réfrigérer et les utiliser plus tard, consultez le paragraphe ci-dessus pour trouver les instructions concernant la préparation de l'eau.
- Faites refroidir immédiatement la préparation dans un récipient d'eau froide ou glacée. Pour ne pas brûler la bouche de votre bébé, vérifiez la température de la préparation avant de le nourrir, en mettant quelques gouttes sur le côté intérieur de votre poignet.

Rangement de la préparation

- Ne laissez pas de préparation lactée déjà préparée à température ambiante plus de deux heures.
- Jetez toute préparation non bue.
- Ne laissez pas de préparation lactée déjà préparée dans le réfrigérateur plus de 24 heures.

Réchauffement de la préparation

- Mettez le biberon dans un bol d'eau chaude.
- Ne faites jamais chauffer le biberon dans un four à micro-ondes, car la chaleur est inégale et peut créer des ‹‹ points chauds ›› qui pourraient brûler la bouche du bébé.

Transport de la préparation

- Avant tout déplacement, il faut d'abord faire refroidir la préparation lactée chaude dans le réfrigérateur. Transportez les biberons remplis de préparation lactée dans un sac isotherme contenant des blocs réfrigérants et utilisez-les dans les deux heures.
- Pour les préparations lactées en poudre, portez l'eau à ébullition et faites-la refroidir à température ambiante à l'avance. Transportez l'eau et la poudre séparément. Lorsque votre bébé a faim, mélangez la quantité adéquate de préparation à l'eau et nourrissez-le immédiatement.

Alimentation du bébé

- Au début, le bébé devrait consommer exclusivement de la préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer.
- Votre bébé aura peut être plus d'appétit durant les poussées de croissance. Nourrissez-le lorsqu'il manifeste des signes de faim, ou plus souvent au besoin. Les poussées de croissance du bébé se produisent habituellement à l'âge de deux à trois semaines, à six semaines, à trois mois et à six mois.
- Attendez que votre bébé soit âgé de six mois avant de lui donner des aliments solides. N'ajoutez jamais de céréales pour bébés au biberon.
- Nourrissez-le quand il a faim et lorsqu'il est réveillé et calme. Adaptez votre horaire afin de répondre à ses besoins et évitez de le nourrir lorsqu'il a sommeil ou s'il est contrarié.
- Laissez-le manger autant qu'il le désire (que ce soit peu ou beaucoup) et à son rythme.

A quelle fréquence devriez-vous alimenter votre bébé?

Signes que votre bébé a faim

Observez chez votre bébé les signes décrits ci-dessous et vous arriverez à lui donner son biberon avant qu'il ne commence à pleurer ou à rechigner.

- Il ouvre grand les yeux et est éveillé.
- Il regarde votre visage.
- Il sourit.
- Il bouge dans votre direction.
- Il se tourne vers la tétine lorsqu'on lui touche la joue.
- Il se suce les doigts ou les mains.
- Il fait claquer sa langue ou il la suce.
- Il ouvre la bouche.

Signes que votre bébé n'a plus faim

- Il cesse de téter et peut détourner la tête.
- Il a l'air rassasié et tranquille.
- Il a les bras et les jambes détendus.
- Il écarte les doigts.

Comment savoir si votre bébé est bien nourri

- Votre bébé mange au moins huit fois en 24 heures.
- Après la première semaine, votre bébé mouille six couches et en souille trois toutes les 24 heures.
- Votre bébé gagne de 120 à 240 g (de quatre à huit onces) ou plus par semaine pendant les trois premiers mois.
- À l'âge de deux semaines, votre bébé retrouve le poids qu'il avait à la naissance.
- Si vous avez des préoccupations concernant son alimentation (si ses selles sont dures ou liquides, ou si vous pensez que votre bébé est constipé ou a la diarrhée), appelez votre fournisseur de soins de santé.

Comment tenir votre bébé lorsque vous lui donnez le biberon

- Câlinez votre bébé ou serrez-le dans vos bras lorsque vous le nourrissez.
- Tenez le bébé de sorte que sa tête, son dos et ses épaules soient alignés dans le même axe. Regardez son visage lorsque vous l'alimentez. Inclinez le biberon pour que la tétine reste pleine. Évitez de laisser le bébé sucer une tétine vide.
- Changez de bras pour le porter. Cela l'incitera à utiliser ses deux yeux et à vous regarder dans les yeux.
- Évitez d'accoter le biberon.
- Incitez-le à ouvrir la bouche en touchant sa joue ou ses lèvres tout en lui montrant la tétine.
- Attendez qu'il ouvre la bouche avant d'y introduire la tétine.
- Restez tranquillement assis lorsque vous nourrissez le bébé. Donnez-lui le biberon de manière régulière et continue.
- Attendez qu'il ait fini pour l'essuyer, lui faire faire son rot ou jouer avec lui.
- Parlez-lui d'une voix douce et agréable ou faites-lui ses câlins préférés pour l'aider à rester éveillé.
- Parlez-lui ou jouez avec lui après lui avoir donné son biberon. Mettez-le au lit lorsqu'il est calme et somnolent.

Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord
Manitoba

Mars 2012